



第1回 健康教室案内

中高年のスポーツ障害について

趣味や健康のために運動を始めたいけど、
今まで運動していなかったから不安…
安全にスポーツを行うコツをお教えします

講師：整形外科医 亀田 尚徳 先生

日時：5月14日（木） 14時～15時

場所：なめがた地域医療センター 3階会議室

参加費無料 **事前申し込みは不要です**

どなたでも参加できますのでお気軽にお越しください

看護部 健康管理委員会

行方市 市民福祉部健康増進課